

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для лиц с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и лиц, осуществляющих уход за ними

Данные рекомендации предназначены для людей с ограниченными возможностями или серьёзными хроническими заболеваниями, для совместно проживающих с ними лиц и лиц, осуществляющих уход за ними. В них представлена информация, которая поможет вам избежать заражения и помочь всем нам замедлить распространение инфекции COVID-19 в округе Лос-Анджелес.

Люди, заражённые COVID-19, могут иметь различные симптомы. Есть люди, у которых почти нет симптомов, люди, у которых есть симптомы простуды или гриппа, и тяжелобольные люди, которые должны быть госпитализированы. В самом крайнем случае, заражение COVID-19 может привести к смерти. Степень проявления симптомов индивидуальна для каждого человека, но люди с хроническими заболеваниями, включая сердечные заболевания, заболевания почек и лёгких, диабет и ослабленную иммунную систему, подвергаются более высокому риску серьёзно заболеть, если они заражаются. Люди с инвалидностью, оказывающей негативное влияние на функцию лёгких, также могут быть подвержены большему риску.

### **ЗАЩИТА ОТДЕЛЬНОГО ЛИЦА И ЛИЦА, УХАЖИВАЮЩЕГО ЗА НИМ, В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Предпринимайте следующие действия, чтобы предотвратить заражение или, при проявлении признаков заболевания, обеспечить себе помощь дома. Если вы являетесь лицом, осуществляющим уход, вы можете выполнять эти действия вместе со своим клиентом, членом семьи или лицом, проживающим совместно с ним.

1. В первую очередь, оставайтесь дома! Лучший способ избежать заражения – сократить контакт с людьми, которые могут быть переносчиками вируса, и местами, где могут находиться заражённые люди.
  - Если вы должны выйти из дома, обязательно соблюдайте дистанцию шесть футов (два метра) от других людей. Держитесь на расстоянии от любого человека, у кого есть признаки заболевания, например, кашель или чихание. Считается, что вирус передаётся от человека к человеку через тесный личный контакт и через воздушные капли, выделяемые заражённым человеком при кашле или чихании.
  - Носите с собой дезинфицирующее средство для рук и часто используйте его, находясь вне дома. Заразиться COVID-19 можно через прикосновение к поверхности или предмету, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам. Если вы касаетесь каких-либо поверхностей, находясь вне дома, постарайтесь найти место, где можно помыть руки с мылом и водой в течение двадцати секунд. Если это невозможно, используйте дезинфицирующее средство для рук. Старайтесь не касаться лица, находясь вне дома. Вы можете касаться лица только после мытья рук.
2. Во-вторых, убедитесь, что у вас есть все необходимое для поддержания своего здоровья. Есть вещи, которые нужны вам постоянно, и сейчас особенно важно убедиться в их наличии.



# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для лиц с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и лиц, осуществляющих уход за ними

- Убедитесь в наличии плана действий в случае чрезвычайной ситуации. Вы можете найти форму, созданную Министерством здравоохранения и социальных служб США для людей с хроническими заболеваниями или инвалидностью, на странице [«План действий в случае чрезвычайной ситуации для людей с ограниченной подвижностью и функциональными потребностями»](#). Этот план поможет вам получить необходимую помощь, если лицо, которое регулярно осуществляет уход за вами, заболит или будет вынуждено оставаться дома, чтобы позаботиться о членах своей семьи. Он также поможет, если вы заразились вирусом или при любой другой чрезвычайной ситуации. Обязательно обновляйте его, добавляя текущую информацию:
    - О том, как связаться со всеми медицинскими работниками, предоставляющими вам медицинские услуги, включая специалистов и терапевтов, а также любые круглосуточные ссылки, предоставленные вашим лечащим врачом, или план медицинского обслуживания, если вам понадобится помощь в критической ситуации;
    - Контактную информацию аптеки, которой вы пользуетесь;
    - Контакты других услуг, от которых вы зависите, таких как программы продовольственного обеспечения, координаторов по уходу или телемедицинских услуг.
  - Договоритесь о получении необходимой вам медицинской помощи от важнейших медицинских служб, таких как центры диализа, внутривенного вливания, переливания крови или химиотерапии. Если вам нужно выходить из дома для получения этих услуг, убедитесь в наличии плана передвижения, который позволит вам добираться туда без дополнительного риска заражения. Если вы используете общественный транспорт, избегайте поездок в часы пик. Вы можете получать текущую информацию о работе автобусов и поездов Лос-Анджелеса во время вспышки COVID-19 на странице <https://t.co/4lV0ZPvKqY>. Хорошим источником для помощи с передвижением является программа Округа для людей с ограниченной подвижностью ([https://accessla.org/riding\\_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#)).
  - Поддерживайте медицинское оборудование с длительным сроком службы в хорошем состоянии. Убедитесь, что все оборудование находится в рабочем состоянии и используется в соответствии с инструкциями, указанными в руководстве по продукции. Знайте, куда позвонить в случае возникновения проблем с оборудованием. Кроме того, убедитесь в наличии надлежащих медицинских принадлежностей кратковременного пользования.
3. Находясь дома, максимально ограничьте тесный контакт с людьми, не осуществляющими уход за вами. По возможности, каждый человек, проживающий с вами, должен находиться от вас на расстоянии 6 футов (2 метра). Вы не должны пользоваться общими предметами, такими как сотовые телефоны, телевизионные пульты, столовые приборы или другие кухонные или бытовые предметы. Избегайте прикосновений к выключателям, дверным ручкам, дверцам

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для лиц с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и лиц, осуществляющих уход за ними

электроприборов и другим бытовым поверхностям, которых касались другие люди. Мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук после каждого контакта с поверхностью общего пользования.

4. Если у вас есть одно или несколько лиц, ухаживающие за вами или помогающие вам по дому, они должны соблюдать все меры предосторожности, чтобы не принести вирус в дом. Это означает, что они должны следить за своим здоровьем. При появлении у них симптомов болезни и если у вас есть другой попечитель, они должны оставаться дома.

Даже при отсутствии признаков болезни, лица, ухаживающие за вами, должны надевать одноразовые перчатки и маску при каждом тесном контакте с вами. Вы должны быть осторожны и протирать все поверхности, которых вы оба касаетесь. Используйте бытовые чистящие средства и дезинфицирующие средства, утверждённые Агентством по охране окружающей среды (EPA), которые подходят для нужных поверхностей, и следуйте инструкциям на упаковке. На упаковках содержатся инструкции по использованию чистящего продукта, включая меры предосторожности при использовании продукта, такие как ношение перчаток и обеспечение хорошей вентиляции воздуха во время использования. Вы можете найти рекомендации по уборке дома, опубликованные Центрами по контролю за заболеваниями (CDC) на странице [«Рекомендации CDC по дезинфекции»](#).

5. Организуйте доставку продуктов питания к вам домой, чтобы ни вам, ни лицу, ухаживающему за вами, не нужно было совершать покупки. Некоторые сети продуктовых магазинов имеют службы доставки. Многие рестораны, которые обычно не доставляют свои блюда, сейчас предлагают доставку. Если вам 60 лет или более или у вас ограниченная подвижность, вы также можете получать доставку еды от организации «Еда на колёсах» (см. [Еда на колёсах](#)) или от Агентства помощи пожилым людям округа Лос-Анджелес (см. [Услуги для пожилых лиц в округе Лос-Анджелес](#)).

Убедитесь, что каждый, кто доставляет еду в ваш дом, должен оставлять её у вашей двери во избежание прямого личного контакта. Это легко сделать, если вы можете производить оплату доставляемых товаров онлайн.

Если вам нужна помощь с переносом продуктов или других предметов, попросите человека, доставившего их вам, дать вам время отойти на достаточное расстояние, прежде чем он занесёт предметы в дом, и во время его нахождения в вашем доме держитесь от него на расстоянии шесть футов (два метра). После его ухода обязательно очистите любые поверхности, к которым он мог прикасаться в вашем доме. Сведите его визит к минимуму. Десять минут – это максимальное безопасное время для контакта с человеком, который не является лицом, ухаживающим за вами или проживающим с вами.

### ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫЗВАНЫ COVID-19

6. Если у вас появились симптомы, которые могут быть вызваны COVID-19, такие как кашель, одышка или повышенная температура тела, или если вы наблюдаете другие изменения в своём

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для лиц с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и лиц, осуществляющих уход за ними

состоянии, которые могут означать, что вы больны, свяжитесь со своим лечащим врачом. При наличии лёгких симптомов вы сможете оставаться дома и выздороветь дома. Не посещайте кабинет врача без предварительного звонка.

7. Рекомендации по домашнему уходу при COVID-19 могут быть изменены в соответствии с вашими потребностями. Стандартные рекомендации включают в себя:
  - Отдыхайте, пейте жидкости, используйте соответствующие безрецептурные лекарственные средства для борьбы с симптомами. Поговорите со своим врачом о любых других действиях, которые важно выполнять для борьбы с симптомами COVID-19 при наличии хронических заболеваний.
  - Как правило, лицам, заражённым COVID-19, требуется домашняя самоизоляция (соблюдение дистанции с другими людьми) по крайней мере не менее 7 дней и в течение 3 дней после снижения температуры (без использования жаропонижающих средств) и улучшения симптомов. Однако, так как вам важно избегать любого дальнейшего риска, вы должны оставаться дома даже после окончания требуемого периода самоизоляции.
8. Если вы, находясь дома, почувствовали ухудшение симптомов, например, если одышка стала сильнее или вы чувствуете сдавленность в груди или спутанность сознания, немедленно свяжитесь со своим врачом. Возможно, вам нужно будет получить медицинскую помощь в больнице. При необходимости, ваш врач, член семьи или лицо, ухаживающее за вами, могут позвонить 911 для вызова скорой помощи.

Если вы не можете дышать, немедленно позвоните 911.

### ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ УХОД ЗА НИМИ, В УЧРЕЖДЕНИЯХ С ОБСЛУЖИВАНИЕМ

Вышеуказанные принципы применимы и к учреждениям с обслуживанием. Уход должен быть организован так, чтобы свести риск вашего заболевания к минимуму, то есть, с использованием социального дистанцирования и тщательного инфекционного контроля. На веб-сайте Департамента общественного здравоохранения (DPH) имеются подробные инструкции для людей, которые работают с программами совместного проживания (см. [страницу DPH с информацией о коронавирусе](#)), но вы должны знать об этих рекомендациях, чтобы убедиться, что они соблюдаются.

1. Каждый постоялец, у которого может быть COVID-19, должен жить отдельно от других постояльцев в отдельной комнате с отдельной ванной комнатой. Кровати незараженных постояльцев должны стоять на расстоянии минимум 6 футов (2 метра) друг от друга. При общем пользовании ванными комнатами они должны быть очищены и дезинфицированы, как описано выше, после каждого использования.
2. Приём пищи не должен осуществляться в больших группах людей. Обед может подаваться в разное время, чтобы люди могли есть, не находясь рядом друг с другом. Столовые приборы,

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Рекомендации для лиц с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями и лиц, осуществляющих уход за ними

приправы и другие обеденные предметы не должны быть общими. Официанты-разносчики должны избегать тесного или длительного контакта с постояльцами.

- Лица, осуществляющие уход, должны избегать риска переноса инфекции из одной комнаты в другую при уходе за несколькими постояльцами. Это означает мытьё рук и надевание чистых перчаток при переходе в другую комнату и очистка поверхностей в каждой комнате при входе и выходе.
- Любые посещения должны быть ограничены во избежание попадания инфекции в учреждение извне.

### ЗНАЙТЕ, ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Очень важно знать, где можно получить достоверную информацию о предотвращении заражения COVID-19 и уходе за собой в случае заболевания. Для получения рекомендаций о безопасном управлении учреждениями коллективного жилья, других рекомендаций и информационных справок, посетите веб-сайт Департамента общественного здравоохранения, посвящённый коронавирусу: [Информационная страница DPH о коронавирусе](#). Если вы испытываете беспокойство по поводу болезни или самоизоляции, требуемой для предотвращения заболевания, вы можете получить помощь от Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (DMH) по «горячей линии» (800) 854-7771.

Если у вас есть вопросы и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес по номеру 2-1-1.

